

11월 센텀숲어린이집 만 0-2세 식단표

(오전간식죽식형)

안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 Center for Children's and Social Welfare Foodservice Management

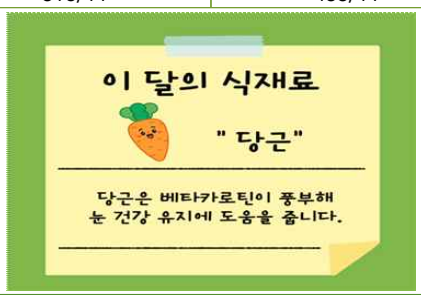
작성 : 안양시 어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀

	월	화	수	목	금
	2	3	4 Clean Day	5	6
오전간식	누룽지	당근죽	쇠고기애호박죽⑯	김가루죽	연근죽
점심	쌀밥 근대된장국⑤⑥ 두부우엉조림⑤⑥ 파프리카무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 단호박국 안매운제육볶음⑤⑥⑩ 오이무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쇠고기숙주덮밥⑤⑥⑯ 배춧국⑤ 고구마조림⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 안매운김치찌개⑤⑨ 고등어조림⑤⑥⑦ 청포묵채소무침①⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 청경챗국⑤⑥ 순살닭볶음탕⑤⑥⑮ 양상추나물⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)
오후간식	찐고구마/우유②	(경기과일)샤인머스캣/우유②	바나나/우유	스파게티/둥굴레차	잘게자른귤/떠먹는요구르트②
열량/단백질	464/18	470/15	540/16	404/16	331/14
	9	10	11 Clean Day	12	13
오전간식	누룽지	닭살숙주죽⑮	근대죽	당근소고기죽	얼갈이죽
점심	쌀밥 우거지양팟국 브로콜리달걀찜① 명엽채조림⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 부추된장국⑤⑥ 쇠고기무조림⑤⑥⑯ 연근참깨소스무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	새우살달걀볶음밥①⑤⑨ 두부미역국⑤⑥ 당근라페 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 팽이버섯국 간장닭갈비⑤⑥⑮ 콩나물무침⑤ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 감잣국⑤⑥ 돈육장조림⑤⑥⑩ 시금치나물⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)
오후간식	사과/우유	(경기과일)배/우유②	잘게자른단감/우유②	단호박/우유②	팬케이크①②⑤⑥/우유②
열량/단백질	359/15	563/17	451/16	352/16	511/20
	16	17	18 Clean Day	19	20
오전간식	누룽지	시금치타락죽②	양송이버섯죽	무죽	콩나물죽⑤
점심	쌀밥 미소장국⑤⑥ 쇠고기청경채볶음⑤⑥⑯ 잘게자른오징어실채무침⑤⑥⑰ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 수제빗국①⑥ 임연수구이⑤⑥ 도토리묵상추무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	닭살카레라이스⑤⑥⑮ 숙주실팟국 연두부샐러드⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 근댓국⑤⑥ 돈가스&소스①⑤⑥⑩⑫ 양배추무침 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 쑥갓어묵국⑤⑥ 두부동그랑땡①⑤⑥ 고사리볶음⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)
오후간식	잘게자른사과/우유②	(경기과일)샤인머스캣/우유②	찐고구마/우유②	잘게자른배/치즈②	바나나/우유②
열량/단백질	502/21	517/20	551/19	388/15	460/18
	23	24	25 Clean Day	26 ★식단감수마감	27
오전간식	누룽지	아욱치즈죽②	브로콜리죽	소고기죽	파프리카죽
점심	쌀밥 새우살미역국⑤⑥⑨ 너비아니구이⑤⑥⑯ 시금치나물⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 안매운콩나물김칫국⑤⑨ 두부간장조림⑤⑥ 호박나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	돈육당근볶음밥⑤⑥⑩ 북어뭇국①⑤⑥ 치커리사과무침⑤⑥ 백김치(배추김치⑨)	쌀밥 시금칫국⑤⑥ 연근스크램블에그①⑤ 느타리버섯나물⑤ 잘게자른깍두기⑨	쌀밥 얼갈이맑은국⑤⑥ 쇠고기오이볶음⑤⑥⑯ 우엉조림⑤⑥ 잘게자른깍두기⑨
오후간식	찐단호박/우유②	(경기과일)배/우유②	잘게자른(방울)토마토⑫/우유②	잘게자른귤/치즈②	바나나요거트②
열량/단백질	411/16	345/12	440/17	310/11	433/11
	30				
오전간식	누룽지				
점심	쌀밥 건새우아욱국⑤⑥⑨ 두부구이&저염양념장⑤⑥ 브로콜리숙회 백김치(배추김치⑨)				
오후간식	삶은달걀①/둥굴레차				
열량/단백질	377/17				

▶알레르기 유발식품 : ①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧게 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴,전복,홍합 포함) ⑲잣

▶수급 상황에따른 원산지 변경시"식단표의 원산지는 수급상황에 따라 달라질 수 있으며 변경되는 즉시 재안내 하도록 하겠습니다.

▶식자재 수급사정으로 식단계획과 다르게 제공하는 경우 동일 식품군으로 대체하여 제공합니다.



원산지	쌀	배추김치	육류				수산물		식육·수산물 가공품				콩	
	밥/죽	배추	쇠고기		돼지고기	닭고기	고등어	동태(명태)	가쓰오부시		참치(캔)		두부	연두부
			국내산(택 1)	외국산										
	국내산	국내산	☑ 한우	산	국내산	국내산	국내산	국내산	다랑어	원양산	다랑어	일본산	국내산	국내산
	누룽지	고춧가루	☐ 육우			오리고기			오징어실채					
	국내산	국내산	☐ 젖소			국내산			오징어	국내산				

가공품	돈가스		너비아니									
	돼지고기	국내산	쇠고기	국내산								